

## Liebe Leserinnen, liebe Leser,



Die Entwicklung von zyklischen Ruhe- und Aktivitätsphasen basiert auf dem durch die Erdrotation bedingten Rhythmus von Tag und Nacht. Bei allen Lebewesen finden wir diese Anpassung an Licht- und Temperaturverhältnisse, um den Stoffwechsel zu regulieren. Warum wir Menschen aber Nacht für Nacht regelrecht das Bewusstsein verlieren, ist immer noch ein Rätsel. Sicher ist nur, dass ausreichender Schlaf für den Körper (über-)lebenswichtig ist. Ohne ihn leiden psychische und physische Gesundheit gewaltig. Das wussten auch schon die Machthaber im Antiken Rom: König Perseus von Makedonien soll um 165 v. Chr. als Gefangener in Alba Fucens durch Schlafentzug zu Tode gefoltert worden sein. Auch in der modernen Zeit ist Schlafentzug noch eine gängige Verhörmethode. Dies belegen zumindest einige Berichte über die Gefangenenlager der USA bei Guantánamo, Kuba.

Udine Abele schildert in der vorliegenden Ausgabe, wie man leichte pathologische Schlafstörungen phytotherapeutisch behandeln kann.

Zwischen Schlaf und Gedächtnisentwicklung besteht ein enger Zusammenhang. Entscheidend für das Gedächtnis ist – nicht wie ursprünglich angenommen – ausschließlich der REM-Schlaf (Traumschlaf), sondern auch der Tiefschlaf. Zunächst wird das tagsüber Erlebte oder Gelernte im Hippocampus, der Gedächtniszentrale, abgelegt. Im Tiefschlaf werden diese Informationen reaktiviert und schließlich gezielt (nicht jede Information wird archiviert) in den

Langzeitspeicher (Neocortex) übertragen. Dabei fungieren der Mandelkern, jene Gehirnregion, die stark auf emotionale Reize reagiert und eng mit dem benachbarten Hippocampus verbunden ist, ebenso wie der REM-Schlaf als Verstärker. Informationen, die emotional gefärbt sind, werden also eher in den Langzeitspeicher transportiert als neutrale. Damit das Gedächtnis funktioniert, sind folglich beide Schlafphasen äußerst wichtig.

Ein ausgeprägtes Langzeitgedächtnis ist typisch für hochsensible Menschen. Hochsensibilität ist eine Erscheinung, bei der Betroffene stärker als der Bevölkerungsdurchschnitt auf Reize reagieren, diese viel tiefer, intensiver wahrnehmen und verarbeiten. Man beobachtet bei diesen Menschen eine erhöhte Schmerzempfindlichkeit, eine ausgeprägte Intuition, eine stärkere Empfindlichkeit gegenüber Koffein und Schlafmangel sowie ein intensives Erleben von Emotionen. Da wundert es auch nicht, dass sich viele Eindrücke sich fest im Langzeitgedächtnis verankern.

Cornelia Djurich fasst in ihrem Beitrag die aktuellen psychologischen und neurologischen Studien zur Hochsensibilität zusammen.

Viel Freude beim Lesen und einen guten Start ins neue Jahr wünscht Ihnen

Dr. Susanne Dell, Chefredakteurin